Criaturas del Más acá:
Guía ilustrada de seres abominables y sus patri-arcadas



Liga española de la educación de Utilidad Pública

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Criaturas del Más acá: Guía ilustrada de seres abominables y sus patri-arcadas

Proyecto EQUILIBRES: Investigación Acción Participativa
(IAP) para la promoción de los buenos tratos,
las masculinidades alternativas y la prevención
de la violencia de género entre jóvenes en España.

2021

Liga española de la educación
De Utilidad Pública

Financiado por:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

LIGA ESPAÑOLA DE LA EDUCACIÓN Y LA CULTURA POPULAR
C/ Vallehermoso 54, 1º. 28015 – Madrid
TEL.: 91 594 53 38 / FAX: 91 447 22 47
Puedes llamarnos por teléfono o escribirnos un correo a:
Invest.educa@ligaeducacion.org
www.ligaeducacion.org

EQUIPO TÉCNICO DE LA INVESTIGACIÓN
Andrea Alonso Puig.
Olmo Morales Albarrán.

COORDINADORA DE LA INVESTIGACIÓN
Andrea González Rojas.

COORDINADORA DEL ÁREA DE JUVENTUD
Mamen Castillo.

DIRECTOR TÉCNICO
José Haro.

COORDINADORA DE COMUNICACIÓN
Merche Negro.

COLABORACIÓN ESPECIAL DE
Alejandro Sanz Angulo.
Álvaro Martínez García-Salmonés.
Laura Fuertes Mato

ILUSTRACIONES
Portada y contraportada: Andrea Angelina de Blas García.
Ilustraciones en el interior: Diego Domínguez.

EQUIPO DIRECTIVO LEECP
Victorino Mayoral Cortés
Presidente.

ISBN: 978-84-121836-9-6
DEPÓSITO LEGAL: M-4257-2022

ÍNDICE

¿De qué va esta guía?

Esta guía práctica está dirigida a la gente joven en general, pero no exclusivamente. Si tienes entre 14 y 99 años, seguramente te haga bien leerla sin importar tampoco si eres mujer u hombre. A ninguna persona le viene de más un poquito de visión crítica y (AUTO) reflexión si cabe.

Con ella logramos claves para identificar -algunas de aquellas muchas- actitudes machistas que producen patri-arcadas, y que sería útil desterrar de nuestras vidas cotidianas.

Aunque pueda parecer que el lenguaje va más dirigido a los chicos jóvenes y a los hombres en general, creemos que también llegará a las manos de muchas chicas y mujeres que seguramente la encuentren útil y quieran compartirla a amigos, hermanos, padres, o cualquier otro hombre de su entorno.

Lo que tienes delante es producto de las conversaciones y reflexiones compartidas entre chicas y chicos jóvenes sobre su forma de ver las relaciones en igualdad. Aquí se muestran los problemas que identifican y las soluciones que proponen.

Recogemos 7 criaturas que condensan lo que ellas y ellos mismos nos han contado y lo que han querido que plasmemos. En realidad corresponden a 7 situaciones distintas del día a día; reconocibles para algunas personas pero totalmente ajenas para otras.

De ahí lo enigmático de estas criaturas, que igual es la primera vez que oyes hablar de ellas, pero las conoces desde hace mucho tiempo atrás. Del más allá, por así decirlo.

Nadie las quiere. En realidad apestan. El primer paso para quitarlas de en medio es ser consciente de su existencia. Pero no solamente.

Además de la información sobre cada una de las criaturas, al final de la guía encontrarás también algunas estrategias útiles para contrarrestar, prevenir, evitar que estas 7 criaturas se apoderen de tu entorno.

Esta guía está enmarcada en el proyecto ***EQUILIBRES: Investigación Acción Participativa (IAP) para la promoción de los buenos tratos, las masculinidades alternativas y la prevención de la violencia de género entre jóvenes en España,*** financiado por el Ministerio de Asuntos Sociales y Agenda 2030 y realizada durante todo el año 2021 por la Liga Española de la Educación y la Cultura Popular. Más información en: https://ligaeducacion.org/juventud/equilibres/ y acceso al informe en la misma web, o a través del siguiente código QR.

1. NOTOLMEN Y PUNTO



Sonidos guturales

"No todos los hombres somos "así",

"Mira, yo he oído de todo, y no puedes generalizar, cada persona somos de una manera".

"Conozco a un amigo al que le pasó todo lo contrario".

Nombre científico

Falacia de la variabilidad individual o Chatus interruptus.

Sus nombres científicos vienen dados por sus dos "habilidades" principales: la primera, ponerte a la defensiva y hacerte creer que "todo depende de la persona". Y la segunda, hacer que puedas cortar tajantemente cualquier conversación que te haga sentir incómodo con frases y "argumentos" bastante simples.

Su objetivo principal

Impedir el pensamiento, hacer que nunca te mojes. Y si lo haces, que sea sólo para *lavarte las manos*.

Descripción

Aunque el terreno seco es el espacio en el que vive mejor, éste es un ser que puede sobrevivir casi en cualquier medio ambiente. Esta criatura NO SE MOJA NUNCA (por eso su color opaco), erosiona todo lo que toca y te impide ver más allá.

NOTOLMEN se cuela en tus retinas y se alimenta de tu actividad cerebral; si detecta que hay en ti un poco de auto-análisis o empatía hacia las mujeres, intentará detenerte encerrándote en su jaula, para luego masticar tu cerebro, secar tus ideas e impedir que escapes.

Así, te hará creer que no hay margen de acción, que el problema está fuera, que es ajeno a ti y que tiene que ver con personas concretas, probablemente desequilibradas, pero no contigo porque "No todos los hombres somos...". Evitará que lo identifiques y que te reconozcas. Esta criatura, te hará alérgico a los debates y te dará argumentos y palabras para que zanjes las discusiones sin escuchar ni reflexionar.

¿Has visto a NOTOLMEN en otros hombres? Este ser habita en muchas –casi todos– los cuerpos masculinos. Podrás verlo cuando oigas a otros hombres decir que ellos no son machistas; por eso tienes que estar preparado para hacerle frente no sólo dentro de ti.

NOTOLMEN es una criatura que engatusa y refuerza esa desmedida empatía entre los hombres, así que hace más sólidos los muros del castillo de la masculinidad a la vez que adormece a ese "yo crítico" que todos tenemos dentro y al que las chicas necesitan para tener una vida libre de violencias masculinas.

Si quieres evitar que te atrape habla con otros hombres. Siempre ayuda saber que hay más gente que se pregunta lo mismo que tú. Compartirlo probablemente ayude a que te des cuenta que luchar contra el machismo también es cosa tuya, que requiere cambios en tus prácticas individuales y colectivas. Para combatir a NOTOLMEN hay que mojarse.

2. AL-BEDRÍO, EL TUERTO



Sonidos guturales

"Todo lo que les pasa a las mujeres es porque lo han elegido ellas".

"Las chicas no están presionadas para arreglarse, ni depilarse. Pueden hacer lo que quieran".

"Cada cual es libre de ir como quiera. Es libre pero también si vas enseñando es normal que te digan cosas."

Nombre científico

Electionius non veritas ó *mito de la elección consciente.*

Sus nombres científicos responden a su característica principal: al tener sólo un ojo que funciona, no es capaz de ver bien y cree que las personas somos libres de elegir lo que queremos ser y hacer.

Sus objetivos principales

- Hacerte pensar que no existen límites, que siempre hay condiciones de igualdad en el punto de partida.
- Perpetuar roles y estereotipos haciéndote creer que todo lo que les pasa a las mujeres es porque ellas lo quieren, o porque hay cosas que se les dan mejor o porque ellas lo han provocado.

Descripción

AL-BEDRÍO sólo ve una parte de las cosas. Cuando esta criatura te posee pierdes el sentido crítico, crees que las personas elegimos siempre.

El ancla roja es su arma letal. Simboliza dos sentidos contrarios para que creas que puedes elegir distintas opciones. Pero no te olvides... un ancla es un ancla, su peso te hunde. Lo cierto es que sí hay límites que constriñen las decisiones de las mujeres, pero posiblemente no los reconozcas. Por ejemplo, la gran mayoría de modelos de belleza están creados desde la mirada masculina, las mujeres no siempre pueden elegir qué ropa usar porque les enseñan a gustar a los chicos antes que a sí mismas, o les enseñan a temer a otros hombres que pueden hacerles daño si se muestran.

AL-BEDRÍO es el responsable de que actualmente se eduque a las mujeres para que se cuiden, pero no se eduque a los hombres para que no las agredan. También es el responsable de que se les culpe de provocar a los hombres, o tengan desórdenes alimentarios con más frecuencia que ellos.

Para evitar que AL-BEDRÍO te impida ver con claridad, hay que entrenar bien la mirada, mantener los ojos abiertos para desmentir el mito según el cual las mujeres toman sus decisiones libremente, sin condicionantes externos que les digan cómo ser o qué hacer.

Para combatir a AL-BEDRÍO es necesario desanclarse, buscar muchas otras opciones y entender que todas son posibles. Salir de los estereotipos de tu masculinidad aprendida, verla desde fuera, reflexionar sobre ella e intentar hacer algo con ella.

3. SOFISMO, HOMBRE Y MUJER SON LO MISMO



Sonidos guturales

"Ser ama de casa tienes sus ventajas porque trabajar fuera agota más".

"Antes era una sociedad más machista pero ya no. De hecho ahora tenemos menos suerte porque se nos discrimina a los hombres".

"¿Dónde está el machismo, que yo lo vea?"

"Yo no me siento beneficiado por ser hombre, también tengo problemas".

Nombre científico

Sofisma de la igualdad ó *Progre-stupidis.*
Sus nombres científicos vienen dados por su poder más tenaz: Hacerte creer que la igualdad ya se ha conseguido y hacer que te sientas atacado cada vez que se habla de desigualdad. Ponerte a la defensiva.

Su objetivo principal

inocularte la idea de que la igualdad entre hombres y mujeres ya está conseguida, o que las mujeres ya están mejor que los hombres.

Descripción

Cuando SOFISMO te posea, pensarás que la igualdad ya está conseguida porque ya hay suficientes leyes que amparan a las mujeres. La ley dice que ya pueden ir a la universidad; que ya no dependen de su marido o su padre para tener propiedades; que ya pueden ganar salarios iguales que sus compañeros, ya hay planes de igualdad en muchas empresas...Pero ¡CUIDADO! Las prácticas no cambian tan rápido como las leyes.
SOFISMO, te hará ver que los hombres también sufren, a la vez que te dice que en realidad las mujeres no sufren tanto como ellas dicen. SOFISMO usa el efecto mediático, le gusta retorcer datos y deformar estadísticas sacadas de contexto para que le den la razón. El gran truco de SOFISMO es hacerte creer que la balanza está equilibrada, cuando en realidad está trucada.
Hará que caigas en la desafortunada frase - trampa: "Eso también nos puede pasar a los chicos", que resta importancia a las experiencias más duras que pueden sufrir las mujeres. SOFISMO te habrá poseído cuando pienses que ya hemos entrado en un desequilibrio revertido y ahora las mujeres están mejor y más protegidas que los hombres. Lo anterior es una visión completamente irreal, si la has tenido alguna vez cálmate y respira, no dejes que te devore.
Hay una estrategia para identificar la presencia de esta criatura: Si en una conversación alguien intenta hacerte creer que estamos hablando de igualdad porque se habla de mujeres empoderadas en espacios masculinos, párale los pies. Resaltar los logros de mujeres excepcionales que antes no eran reconocidas, no es suficiente para conseguir la igualdad. No te confíes. Aún hay trabajo por hacer.

4. CHISPUTO, HIJO DE TOSO



Sonidos guturales:

"Un chiste es un chiste".

"Ya no se puede hacer ni una broma sin que alguien se ofenda".

"Entre broma y broma, la verdad asoma".

"Pero como te pones por una broma/piropo".

"Las feministas no tenéis sentido del humor, siempre enfadadas".

Nombre científico

Gelos - indómitis.

Su nombre científico viene de Gelos, la personificación de la risa en la mitología griega. Se trata de un ser indomable y difícilmente atrapable por ser portador de humor y risas, lo que le genera un manto protector muy potente que hace parecer que estás exagerando si tratas de atajarle.

Su objetivo principal

Conseguir que aquellos comentarios que infra-valoran a las mujeres (Por ejemplo los que hacen referencia a su poca inteligencia, a su menor capacidad, a ser objetos sexuales u objetos de limpieza, entre otras cosas...) no te hagan parecer inhumano, sino gracioso e inofensivo.

Descripción

A diferencia del resto de criaturas CHISPUTO es un ser bastante cobarde, expresa lo que piensa a través de un humor ofensivo y degradante, escondido detrás de su risa bobalicona. Te intentará hacer creer que las mujeres son unas exageradas por protestar cuando oyen algún chiste machista. El humor es humor, te dirá. No hay que sacarle punta a todo. Ya no se puede decir nada.

La realidad es que el humor es una cosa muy seria. Se trata de una potente herramienta para diferenciar a quienes tienen poder de quienes no lo tienen. El humor es una buena estrategia para burlarse de causas comunes, pero no lo es cuando se trata de degradar a otras personas desde una posición privilegiada que te lo permite. CHISPUTO es una criatura retrógrada que también juega con los piropos y los entiende de la misma forma: "un piropo es un piropo, no entiendo por qué os ponéis así".

Para combatirlo, ten en cuenta que hacer referencia al físico de las personas empieza a ser una costumbre en desuso, al igual que cualquier comentario con lenguaje soez y descarnado. No compartas información que haga burla o degrade a otras personas.

5. MEGA-FONO, EL AMPLIFICADOR



Sonidos guturales

"¿Cómo voy a ser yo machista si cocino, lavo, plancho y hago todas esas cosas de mujeres?"

"Las cosas están bien repartidas en casa, mi hermana y yo hacemos todo por igual".

"Ya TE he puesto la lavadora, mamá".

"Yo siempre AYUDO a mi madre/mujer. ¿Cómo puedo ser machista entonces?"

Nombre científico

Falso efecto amplificador.

Su nombre científico se deriva de su cualidad de bocazas y su capacidad para generar efectos que te harán parecer un mejor hombre, por amplificar a gran escala lo que haces sólo ocasionalmente.

Su objetivo principal

Amplificar los mínimos esfuerzos.

Descripción

Esta criatura es un espectro que habita entre lo real y lo irreal, tiene una figura tan pesada que irrumpe siempre estrepitosamente, sobre todo cuando tienes visita en casa, haciendo un ruido infernal. Cuando MEGA-FONO te habita, eres capaz de generar un falso efecto de amplificación que hará que te veas a ti mismo y, por tanto, te muestres *muy igualitario*.

Lavar el baño nunca tuvo tanto mérito, hasta que lo hiciste tú. El efecto amplificador que esta criatura proporciona, permite que lo pequeño se haga grande e importante sólo porque lo has hecho tú.

Así, parece que las tareas de casa están divididas equitativamente entre tú y tus hermanas, entre tu padre y tu madre, entre tú y tu pareja... Gracias al efecto amplificador de MEGA-FONO aparentemente tú haces más que los que no hacen nada y eso es SUFICIENTE.

Si este ser te habita, creerás que haces de todo en casa (en abstracto), pero realmente no sabes qué falta en la nevera, si tu mascota tiene comida para esta semana, si se va a acabar el suavizante o el papel higiénico, o cuándo fue la última vez que se limpió la casa a fondo. Eso ya lo saben tu madre, tus hermanas, tu pareja... las mujeres que te rodean. Lo que hagas, aunque sea poco, te convertirá en un buen hombre.

Para combatir a esta criatura dentro de ti, evita amplificarte cuando haces cosas que las mujeres que te rodean hacen todos los días. Y, sobre todo, evita "ayudar". Las mujeres de tu entorno no necesitan ayudas. Necesitan que te hagas cargo igual que ellas.

6. SUÓMBLIGO, SUPERVIVIVIENTE DEL TIEMPO AJENO



Sonidos guturales

"Mamá, me voy al fútbol, recógeme luego".

"Mi hermana limpia mejor que yo, eso seguro, así que mejor que lo haga ella".

"Nadie plancha como mi madre".

"Cariño, si es que tú te apañas mejor que yo con el aspirador. Ahora vuelvo".

Nombre científico

Homo sin futurus u Homo dependientis.

Su objetivo principal

Que saques el mayor provecho de tus tiempos libres, que cultives tus mayores aficiones a costa de lo que hacen otras mujeres por ti, sin remordimientos.

Descripción

SUÓMBLIGO hará que no seas consciente de que las mujeres de tu alrededor también tienen intereses, aficiones, ganas de usar su tiempo libre para sí mismas. Perderás de vista que ellas no tienen esa posibilidad precisamente porque nadie se encarga de las tareas y las actividades de cuidados que ellas hacen. SUÓMBLIGO logrará que te bebas el tiempo y los cuidados que proporcionan las mujeres de tu entorno y lo disfrutes.

Quienes han sido poseídos por esta criatura, viven gracias a que existe alguien que sostiene sus vidas. Si esta criatura te posee no eres consciente de que ahora mismo estás donde estás porque alguien ha hecho unas cuantas cosas por ti y para ti, echando a perder el disfrute de su propio tiempo libre. SUÓMBLIGO es el espíritu guardián de antiguas costumbres, capaz de modernizarse para hacer que no desaparezcan, para que las mujeres sigan estando a cargo de lo que "mejor saben hacer ellas". Vive entre quienes sólo piensan en sí mismos y pierden la noción de lo que pasa a su alrededor. SUÓMBLIGO permitirá a tu mente brillante, a tu cuerpo atlético, a ti, sobrevivir sin una pizca de empatía. Genera ceguera, ausencia de raciocinio. No valora los cuidados del día a día. Esos no son asuntos importantes y por eso no son sus asuntos. Cuando has sido cegado por esa criatura, no eres capaz de ver que las mujeres no están en el mundo con la única función de satisfacer las necesidades ajenas.

Seguro que puedes combatirlo. Si sabes cómo funciona tu smartphone, podrás enterarte de cómo funciona tu lavadora, seguro. No temas.

7. JUDAS, EL ALIADO



Sonidos guturales

"¿Te he dicho ya que soy feminista?".

"Lo que tiene que hacer el feminismo/las feministas/las mujeres es ... "

"Hazme caso que yo os entiendo, me crió mi madre (...)

Nombre científico

"Callatus, yote-explicus".

Su objetivo principal

Que tu machismo pase desapercibido para ti y para las demás personas.

Descripción

JUDAS es un ladrón de almas, una criatura camaleónica muy antigua pero siempre rejuvenecida. Algunos de los síntomas que puedes presentar si JUDAS ha robado tu alma son, entre otros:

- Con frecuencia en tus intervenciones aparece la frase: "Yo creo que lo que debes hacer es..."
- Has acaparado casi la totalidad del tiempo de una conversación y no fuiste consciente de ello, hasta que alguien más te lo dijo.
- Sientes que ser feminista es un favor que le haces a las mujeres y no a la igualdad. O sientes que ser feminista te ayudará a ligar.
- Te cuesta acompañar la lucha feminista sin ser el protagonista.

Este es uno de las criaturas más duras de combatir, porque no se ve a sí misma. Para luchar contra los efectos de JUDAS, hay que tratar de evitar ser el centro de atención, acaparar la palabra, hablar en nombre de las mujeres o atribuirse sus méritos. Hay que huir de paternalismos y no ocupar los espacios que no te corresponden.

ARMAS Y REMEDIOS PARA EVITAR LAS PATRI-ARCADAS

1. El feminismo no es un monstruo come hombres

Si se habla de feminismo, no significa que te estén atacando. Ser feminista es estar en contra de todas las formas de sometimiento, sean basadas en el sexo, la clase social o la pertenencia a una etnia. No es estar en contra de los hombres. Es una propuesta de las mujeres para acabar con múltiples inequidades.

El Feminismo es un movimiento social muy variado, pero también es un enfoque de análisis de la realidad sin el cual se pasan por alto un montón de discriminaciones.

Siempre hay algo que podrás hacer, tienes un margen de acción considerable aunque creas que no. Intenta no ponerte a la defensiva.

El enemigo no son los hombres, sino el sistema patriarcal que te pone por encima o por debajo según seas chico o chica...

Tener prejuicios sobre otras personas, más cercanas o lejanas, no es extraño ni anormal. El problema viene cuando asumimos que nuestros prejuicios son verdad. Y que nuestra verdad es "LA VERDAD".

2. Revisa tus prácticas individuales, revisa las relaciones que creas con las mujeres de tu entorno y échale cabeza a tus privilegios

Analiza en qué situaciones y de qué forma te beneficia ser un chico. ¿Qué situaciones son más fáciles, más cómodas, o tienen mayor valor social debido a que el protagonista es un hombre? ¿Y qué pasaría si se tratara de una mujer?

Revisa cómo dispones del tiempo, la energía y el trabajo de las mujeres que te rodean. Analiza qué pasaría si dejan de estar, de hacer cosas por y para ti. ¿Serías capaz de hacerlas tú por ellas con la misma frecuencia y empleando los mismos tiempos que emplean ellas? ¿Cómo te sentirías?

En el ámbito familiar o de casa

Sé consciente de las veces en las que, durante tu infancia o ahora, disfruta(bas) de tu tiempo libre. Piensa si todas las personas de tu familia han disfrutado de su tiempo libre igual que tú. ¿Has conectado tú con las necesidades de la gente que está a tu alrededor? ¿O sólo con tus propias necesidades? ¿Sabes lo que es la división sexual del trabajo? Cuando lo averigües, piensa qué lugar ocupas tú a diario en esa división. ¿Quiénes se encargan de las necesidades del grupo? ¿Qué necesidades suples tú?

En la calle

Aunque tú no tengas intención de hacer daño a una mujer, sé consciente de los miedos que la mayoría de ellas sienten. Esos miedos son el producto de las acciones de otros hombres. El miedo que experimentas tú como hombre al salir solo por las noches, o incluso acompañado de otros hombres, no es igual al que pueden sentir las mujeres. Intenta no compararlo, no subestimarlo, no poner por encima lo que les puede pasar a los hombres, muestra tu lado más empático, no será difícil si eres consciente de que en realidad, el miedo no es el mismo. No grites cosas en la calle si ves a una chica, no lo hagas estando sólo y mucho menos estando en grupo. Si ves que eso pasa, para a tus amigos. Lo que hacen genera miedo.

En otros espacios públicos

Analiza con detenimiento la presencia de los hombres en oficios o acciones que tradicionalmente han sido realizados por mujeres: la cocina, la costura, ciertos bailes...Cuando los hombres han entrado en esas acciones u oficios, estos han cobrado el valor que antes no poseían al ser propios de las mujeres. Que los hombres ocupen espacios tradicionalmente femeninos, o incluso que haya mujeres que ocupan posiciones dentro de oficios tradicionalmente masculinos, no necesariamente significa que estemos logrando relaciones más igualitarias. Para lograr mayor igualdad, hay que cambiar prácticas cotidianas a pequeña escala.

Con tu pareja

Hay desigualdades sociales y desigualdades de la vida diaria, hay relaciones de poder en los vínculos entre hombres y mujeres. Y esas relaciones de poder pueden verse y puedes intentar cambiarlas para tener una relación más ética con tu pareja. Las mujeres no necesitan que las ayudes, necesitan que te responsabilices, que asumas tareas. Por otro lado, es importante no controlar, ni supervisar, ni corregir. Dialogar de igual a igual y acompañarse.

3. Revisa el modelo obsoleto de masculinidad y piensa cómo puedes boicotearlo

Las chicas entrevistadas para este estudio perciben que los chicos son mucho más empáticos cuando están entre chicas, que cuando están entre sus amigos chicos ¿Por qué? Se piensa que es porque ellos tienen miedo de sacar sus cualida-

des más empáticas cuando otros chicos están presentes.
Es importante que pongas ojos críticos a tu vida cotidiana, a lo que puedes hacer tú a pequeña escala para evitar que las desigualdades sigan creciendo. Una manera de boicotear el modelo es que identifiques aquellos espacios en los cuales eres cómplice de otros hombres (a pesar de que no estás de acuerdo con cómo actúan) para quedar por encima de las mujeres. El reto está en ser capaz de decir lo que no te parece bien respecto al trato que se da a las mujeres. Tu silencio no ayuda.
Puede que hayas vivido situaciones en las que el comportamiento de tu grupo de amigos no te hacía sentir del todo cómodo y aún así, no te animaste a decirlo. Piensa en qué momento tu silencio ha terminado por hacerte cómplice de algo que en realidad no te parecía bien. La masculinidad tradicional genera ciertas complicidades que son útiles para que seas aceptado por otros hombres, pero te alejan de crear otros lazos más éticos con otras personas. No tengas miedo a abrir la mente a otros modelos posibles.

4. Echa un vistazo a cómo es tu relación con otros hombres, comparte con ellos lo que te pasa

Todas las relaciones, en general, tienen sus complejidades. Lo que te pasa a ti con otras mujeres, también le pasa a otros chicos. Los desencuentros se dan y para afrontarlos es útil hablar de ello. Procura no "usar y tirar" la empatía de las mujeres que te rodean. Si te escuchan, escúchalas tú también, si hacen cosas para que estés bien, busca hacerlas sentir bien tú también.
Anímate a hablar con otros hombres. Compartir las vivencias fue y es una de las estrategias que han utilizado las mujeres para hacer frente, de manera colectiva, a sus problemas vitales y puede ser también una estrategia de ayuda cooperativa entre varones para cuidar la salud mental y emocional. No es tan común que los hombres compartan con otros hombres amigos sus problemas, esa falta de contraste les perjudica y perjudica a las mujeres también.

5. Escucha y cuida

Hablar de un problema no significa que te estén haciendo responsable de él. Para resolverlos se necesita el diálogo y dialogar es una forma de cuidar. Entrenar la escucha ayuda a resolver problemas cotidianos y entrenar la empatía, va a servirte para relacionarte con cualquier persona en general. De verdad, intenta ponerte en la piel de otras personas.
Evita dar instrucciones sobre lo que el resto del mundo tiene que hacer. Todos sabemos de unas cosas y no de otras. Tu experiencia no es más valiosa porque sea tuya. Compártela con humildad, no dando lecciones... y abre la mente a recibir lo que otras personas tienen para aportarte y hacerte crecer.

6. Haz un esfuerzo por identificar los costes y violencias para las mujeres en todas las situaciones posibles

No es un ejercicio fácil porque implica verlo todo de forma crítica. Pero no es imposible. No banalices las situaciones que las mujeres denuncian, reconocer los problemas es el primer paso para poder solucionarlos.
Hay situaciones que para ti no suponen mayores riesgos o costes, pero para ellas sí. Ser consciente de ello, también ayudará a que tus relaciones sean más éticas, más respetuosas.

7. Descarta la violencia como método

La violencia física es intolerable en cualquier situación. Junto a la violencia física existen otros tipos de violencias como puede ser la verbal, la psicológica y tantas otras. Ante cualquier problema, los gritos e insultos, así como cualquier tipo de agresión, no ayudan a resolver nada, más bien lo hacen más profundo. El diálogo, el respeto y la empatía siempre van a ser más eficaces y duraderos.

Muchas gracias a toda la gente joven que habéis participado
en EQUILIBRES durante el año 2021.

Liga española de la educación
De Utilidad Pública

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



LIGA ESPAÑOLA DE LA EDUCACIÓN Y LA CULTURA POPULAR

C/Vallehermoso 54, 1º . 28015 - Madrid

TEL: 91 594 53 38

invest.educa@ligaeducacion.org | www.ligaeducacion.org

Liga española de la educación

de Utilidad Pública

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD

OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL